
EFEKTIVITAS AKUPRESUR BL23 TERHADAP PENURUNAN NGILU PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB EKA SRIWAHYUNI

Rita Permata Sari Nasution ⁽¹⁾, Maimunah R ⁽²⁾, Desi Handayani Lubis ⁽³⁾, Yaumil Fauziah ⁽⁴⁾

^(1,2,3,4)Program Studi Sarjana, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Medan, Indonesia

*email: permatasari22088@gmail.com , mumunrieto@gmail.com, desihandayanilubis84@gmail.com, yaumil.fauziah9@gmail.com

ABSTRAK

Ada banyak peralihan yang terjadi pada seorang wanita selama kehamilan yang dapat menimbulkan sebagian ketidaknyamanan, ngilu punggung bawah adalah salah satunya. Perasaan ini biasanya lebih terasa pada trimester III. ketika terjadi peningkatan ukuran rahim dan berat badan ibu. Kehamilan akan mengubah pusat keseimbangan tubuh dan menandakan adanya penyesuaian postur tertentu akibat adaptasi pada ligamen serta kadar hormon relaksin. Jika Anda mengalami ngilu sepanjang waktu, hal itu dapat membatasi aktivitas, menurunkan tingkat kenyamanan, dan memengaruhi waktu istirahat ibu Anda. Riset ini merupakan studi kuantitatif dengan rancangan pretest-posttest satu kelompok menggunakan pendekatan pra-eksperimental. Riset ini dilakukan di PMB Eka Sriwahyuni, Kota Medan pada bulan Juni–Juli 2026. Dari 65 ibu hamil trimester tiga yang menjadi subjek riset, sebanyak 50 responden dijadikan sampel yang ditentukan berdasarkan kriteria pengambilan sampel. Purposive sampling digunakan untuk memilih responden Sebelum dan sesudah intervensi, tingkat ngilu dinilai menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik dan distribusi variabel, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk menilai peralihan intensitas ngilu sebelum dan selama intervensi. Uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon Signed-Rank. Sebanyak 50 responden (100%) memenuhi kriteria ngilu berat berdasarkan penilaian pra-intervensi. Saat akupresur diterapkan pada titik BL23, distribusi intensitas ngilu mengalami peralihan. Sebanyak 15 responden (30%) melaporkan ketidaknyamanan ringan, sementara 35 responden (70%) melaporkan ngilu yang signifikan. Nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) diperoleh dari analisis uji Wilcoxon Signed-Rank. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa tingkat ketidaknyamanan pada punggung bawah berbeda secara signifikan sebelum dan sesudah penerapan akupresur pada titik BL23. Kesimpulan: Selama trimester ketiga kehamilan, akupresur pada titik akupunktur BL23 dapat digunakan sebagai alternatif terapi pelengkap non-farmakologis untuk meredakan ngilu punggung bawah. Tindakan ini harus dilakukan sesuai dengan protokol yang tepat, dengan tetap memperhatikan kesehatan dan keselamatan ibu hamil. Kata kunci: trimester ketiga, ketidaknyamanan punggung bawah, akupresur BL23, terapi komplementer, ibu hamil.

Kata Kunci : Akupresur BL23, Ngilu Punggung Bawah, Ibu Hamil Trimester III.

ABSTRACT

Lower back pain is one of the many changes that women experience during pregnancy that can be uncomfortable. As the uterus grows and the mother's body weight rises during the third trimester, this feeling is usually more noticeable. The body's centre of gravity changes during pregnancy, requiring postural adjustments due to changes in ligaments and relaxin levels. Persistent pain can interfere with sleep, limit activities, and decrease comfort. A quantitative, pre-experimental, one-group pretest-posttest design was used in this investigation. In June and July of 2026, it took place in the Eka Sriwahyuni Independent Midwifery Practice (PMB) in Medan City. Purposive sampling was used to

choose a sample of 50 responders based on predetermined criteria from a pool of 65 third-trimester pregnant women. Prior to and following the intervention, pain levels were measured using the Numeric Rating Scale (NRS). While bivariate analysis was employed to assess changes in pain intensity prior to and during the intervention, univariate analysis was utilised to describe respondent characteristics and distributions. Wilcoxon Signed-Rank Test is used for statistical analysis. According to pre-intervention data, every single one of the 50 respondents (100%) was in excruciating agony. After receiving acupressure at the BL23 point, the distribution of pain severity changed, with 15 respondents (30%) reporting light pain and 35 respondents (70%) reporting moderate pain. Wilcoxon Signed-Rank Test analysis produced a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). These results show that the degree of low back pain varied significantly before and after acupressure was applied at the BL23 point. In conclusion, third-trimester pregnant women with low back discomfort may benefit from acupressure at the BL23 acupuncture point as a non-pharmacological complementary therapy option. It must be given in accordance with the right protocols, considering the pregnant woman's health and safety. Keywords: third trimester, low back discomfort, pregnant ladies, BL23 acupressure, complementary therapy.

Keywords: Third-trimester pregnant women, low back pain, BL23 acupressure.

PENDAHULUAN

Selain itu, terdapat adaptasi fisiologis dan psikologis dalam tubuh ibu selama kehamilan. Posisi titik berat tubuh berbentuk bulan sabit seiring meningkatnya volume rahim, dan cenderung bergeser ke satu sisi. Hal ini akan memaksa ibu hamil untuk menata ulang keseimbangan sekaligus posisi tubuh mereka saat berdiri maupun selama aktivitas sehari-hari. Peningkatan beban tubuh serta meningkatnya elastisitas sendi juga dapat menambah beban kerja otot saat melakukan stabilisasi dan pemeliharaan postur. Kondisi-kondisi ini, jika berlangsung dalam waktu yang lama terutama, dapat menyebabkan kelelahan otot dan ngilu yang tampak dari sistem muskuloskeletal. Salah satu masalah yang paling umum terkait peralihan postur, beban yang lebih besar pada struktur penopang tubuh, serta peregangan jaringan di wilayah lumbal adalah ngilu punggung (khususnya ngilu punggung bawah). (Ramadhani dkk., 2025).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 70% ibu hamil mengalami ngilu punggung bagian bawah pada usia kehamilan ≥ 21 minggu. Separuh dari ibu hamil di Inggris memiliki ngilu punggung bagian bawah. Di sisi lain, bahkan saya sendiri yang mengetahui bahwa di Indonesia terdapat 5.256.483 ibu hamil (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020) @ KemenkesRI.

Konflasi yang ingin tahu oleh manusia ini telah terlihat secara luas di beberapa negara juga. Sekitar 50% perempuan di Inggris dan Skandinavia melaporkan ngilu punggung selama kehamilan, meningkat hingga angka prevalensi setinggi 70% di beberapa wilayah Australia. Mantle juga melaporkan hasil yang analog, dengan 16% perempuan dalam risetnya mengalami ngilu punggung yang sangat parah dan 36% lainnya mengalami ngilu punggung yang kurang intens. Terutama ngilu punggung bagian bawah selama kehamilan pada perempuan biasanya terjadi karena peralihan fisik yang muncul seiring dengan sisa kenaikan berat badan, pusat gravitasi (hubungan dekat antara otot-otot yang terlibat dalam pekerjaan mereka) dan peregangan setidaknya sebagian area otot lainnya yang meningkatkan pelebaran abdominal-aksilar dan peregangan. Selain itu, peralihan hormonal selama kehamilan membuat ligamen dan persendian di tubuh Anda menjadi jauh lebih relaks daripada biasanya, yang dapat berkontribusi besar dalam menyebabkan ngilu punggung juga (Andayani, 2025).

Dalam hal diagnosis, mereka telah mengidentifikasi jenis ngilu punggung ini yang biasanya terjadi di wilayah lumbosakral, atau yang umumnya dikenal sebagai tulang belakang bagian

bawah. Tingkat keparahan ngilu punggung bawah biasanya meningkat seiring bertambahnya usia gestasi, karena adanya pergeseran pusat gravitasi wanita dan peralihan postur. Di Eropa, USA, Australia, Tiongkok termasuk daerah pedesaan pegunungan di Taiwan, bahkan di Afrika, telah dilaporkan tingkat prevalensi 20–80% untuk ngilu punggung bawah selama kehamilan, dengan sebagian besar studi menunjukkan angka yang mendekati atau $\geq 50\%$ (Aryati & Wirata, 2025).

Latar Belakang Ngilu punggung bawah termasuk gangguan muskuloskeletal yang paling sering terjadi selama kehamilan dan lebih sering berkembang belakangan pada trimester ketiga. Prevalensi keseluruhan gangguan ini pada ibu hamil, berdasarkan keluhan yang dilaporkan sendiri terutama pada awal kehamilan, berkisar antara 50 hingga 80%. Peningkatan beban tubuh (akibat uterus yang membesar), peralihan postur, dan aktivitas fisik berulang dapat menyebabkan ngilu pada awal kehamilan (Pranata & Rivai, 2021).

Ngilu punggung atau kelainan bentuk tulang belakang merupakan salah satu keluhan yang paling umum pada kehamilan, terutama di kalangan perempuan dengan ngilu pada saraf skiatik daerah lumbal yang menjalar (siskiatika) selama trimester ketiga. Di Indonesia, sebuah studi terhadap 180 ibu hamil menemukan bahwa hampir setengahnya (47 persen) mengalami ngilu punggung selama kehamilan. Ngilu di punggung ini sering berkembang menjadi kekhawatiran yang besar, mengganggu kenyamanan dan menurunkan kualitas hidup perempuan yang sedang hamil (Andayani, 2025).

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara tahun 2015, untuk ngilu punggung bawah pada ibu hamil, terdapat sekitar 343.978 orang. Terdapat 53.734 ibu hamil di wilayah Kota Medan. Ngilu punggung bawah selama kehamilan didefinisikan sebagai ngilu punggung bawah di atas sakrum, yang dapat menjalar ke tungkai; ngilunya bersifat tumpul dan memburuk dengan fleksi lumbal ke arah anterior (Lisni, 2025).

Hasil riset Aryati & Wirata, (2025) Teks ini berjudul Perbedaan Intensitas Ngilu Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Teknik Akupresur pada Titik BL523, yang membuktikan bahwa ngilu lumbal pada responden ibu hamil trimester III di Semarang adalah } dari 10% orang dengan skala 1–3 (skala ngilu ringan) + | Numeric Rating Scale (NRS)}, dan juga 73,33% dengan skala 4–6 ngilu sedang yang diperoleh dengan numeric rating scale; NRS} + | 16,6% ngilu berat.)

Studi-studi ini menjelaskan bahwa hasil riset dari Robaniyah (2024) yang berjudul Pengaruh Akupresur pada Titik BL23 dalam Mengurangi Ngilu Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Karang Rejo, Kota Tarakan menunjukkan bahwa lebih dari setengah hingga dua pertiga ibu hamil umumnya mengeluhkan ngilu punggung bawah yang dapat terjadi di setiap tahap selama kehamilan. Apabila kondisi ini tidak mendapatkan penanganan yang tepat, maka akan menimbulkan komplikasi dan juga berdampak pada ibu yang bekerja. Sehingga tindakan akupresur (intervensi nonfarmakologis) yang dilakukan dengan titik-titik tekanan menstimulasi pelepasan endorfin sehingga meningkatkan perfusi darah dan oksigen pada area yang terkena, sehingga ngilu punggung bawah berkurang. (Robaniyah dkk., 2024).

Akupresur untuk Ngilu Punggung Bawah pada Kehamilan Dini: Uji Coba Teracak Terkendali. Akupresur efektif untuk menurunkan tingkat keparahan ngilu punggung bawah dan meningkatkan kenyamanan pada wanita hamil trimester ketiga. Aplikasi akupresur pada titik-titik tertentu seperti BL23, yang dapat digunakan untuk memberikan pereda ngilu dan mengurangi ketidaknyamanan akibat gangguan tidur. Namun demikian, rekomendasi terapi akupresur di masyarakat tidak seumum dan seluas penerapannya karena wanita hamil kurang pengetahuan dan keterampilan mandiri untuk menggunakan metode-metode ini. (Ita Novianti, 2026).

Riset ini didasarkan pada survei awal peneliti di PMB Eka Sriwahyuni pada hari Selasa, 31 Maret 2026 terhadap total 25 ibu hamil yang berada pada trimester ketiga yang sedang menjalani pemeriksaan antenatal. Dari data yang diperoleh, terdapat 15 ibu hamil (60%) mengalami ngilu punggung bawah, dengan setiap tingkat ngilu lebih dari ngilu tidak parah, ngilu ringan, ngilu sedang hingga berat yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti peningkatan drastis dalam berat badan, peregangan, serta peralihan postur selama kehamilan dibandingkan dengan kondisi

kesehatan normal pada saat kehamilan. Selain itu, meningkatnya kadar hormon estrogen akibat pertumbuhan rahim yang lebih besar memengaruhi stabilitas tubuh yang normal sehingga menyebabkan kemunduran pada sendi panggul, yang dipadukan dengan peralihan hormonal ketika ligamen menjadi lebih longgar (lunak) juga terjadi secara cepat ketika berbaring sendiri dalam periode tertentu sampai mereka memberikan efek.

Berdasarkan uraian di atas, diketahui bahwa peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa efektif penerapan akupresur pada titik BL23 dalam menggambarkan ngilu punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga. Ngilu punggung bawah merupakan salah satu keluhan yang sering terjadi pada ibu hamil dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta kenyamanan selama kehamilan. Oleh karena itu, terapi komplementer yang aman dan sederhana juga merupakan salah satu teknik akupresur.

METODE

Jenis riset ini merupakan riset kuantitatif dengan desain pre-eksperimental menggunakan pendekatan one group pretest-posttest yang bertujuan untuk membuktikan pengaruh akupunktur BL23 dalam mengurangi ngilu punggung bawah pada ibu hamil trimester tiga di PMB Eka Sriwahyuni, Kota Medan. Riset ini dilakukan di PMB Eka Sriwahyuni yang beralamat di Jl. Bromo Ujung Gg. Salam No. 05, Binjai, Kec. Abstrak Artikel ini disusun untuk mahasiswa sarjana dan akademisi di bidang General Management atau Dasar-Dasar Bisnis. Artikel ini mencakup berbagai topik mulai dari akuntansi, keuangan hingga pemasaran, hukum bisnis dan etika. Riset ini dimulai pada tahun 2026 dan berlangsung dari Maret–Juli 2026 untuk menyelesaikan derajat pengujian hipotesis. Populasi dalam riset ini adalah seluruh ibu hamil trimester tiga pada bulan Juni–Juli 2026 sebanyak 65 orang yang melakukan Antenatal Care di PMB Eka Sriwahyuni.

Riset ini dilakukan dengan mengambil sampel sebanyak 50 ibu hamil yang berada pada trimester tiga dan memenuhi kriteria inklusi serta kriteria eksklusi yang dirancang oleh peneliti. Sampel diidentifikasi melalui metode purposive sampling—ditetapkan oleh para peneliti. Analisis data univariat, uji t-dependent untuk data bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden/usia ibu dan paritas (jumlah persalinan) merupakan karakteristik turunan. Distribusi frekuensi karakteristik responden mengenai karakteristik usia kehamilan diperoleh, menunjukkan bahwa sebagian besar responden (23 responden: 46%) memiliki usia kehamilan 36–40 minggu, juga terdapat responden dengan usia kehamilan 32–35 minggu (13 responden: 26%). Karakteristik distribusi frekuensi pekerjaan responden: sebagian besar responden bekerja sebagai pekerja industri rumahan (IRT), berjumlah 18 responden (36%), sedangkan sebagian penduduk bekerja sebagai wiraswasta, yaitu 6 responden (12%). Distribusi frekuensi karakteristik pendidikan responden: sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan D3, dimana 18 responden (36,0%) hanya berpendidikan SMP sekolah menengah pertama yang memperoleh 6 responden (12,0%).

Hasil riset dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Skala ngilu Pre Test

Skala Ngilu	Frekuensi	Persentase
Ngilu berat	50	100%
Total	50	100%

Berdasarkan tabel distribusi skala ngilu *pretest* pemberian *akupresur* BL23, sebagian besar responden mengalami skala ngilu berat sebanyak 50 responn (100%).

Tabel 2. Skala ngilu posttest

Skala Ngilu	Frekuensi	Persentase
Ngilu ringan	15	30%
Ngilu sedang	35	70%
Ngilu berat	0	0%
Total	50	100%

Menurut tabel distribusi skala ngilu posttest setelah diberikan akupresur pada BL23, sebagian besar responden mengalami ngilu sedang dengan 35 responden (70%), sedangkan sebagian responden mengalami ngilu ringan dengan 15 responden (30%), dan tidak ada responden yang mengalami ngilu berat.

Tabel 3. Uji normalitas skala ngilu punggung bawah pretest dan posttest

Variabel	Statistic	df	Sig.
Skala ngilu pretest	.303	50	.000
Skala ngilu posttest	.255	50	.000

Uji Shapiro-wilk dilakukan untuk uji normalitas, di mana nilai signifikansi (p-value) data skala ngilu punggung bawah pada pretest adalah 0,000 dan pada data posttest menunjukkan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi kedua kelompok lebih kecil daripada tingkat signifikansi yang telah ditetapkan ($p < 0,05$), maka disebutkan bahwa data tidak terdistribusi secara normal. Oleh karena itu, uji t sampel berpasangan tidak dapat digunakan untuk analisis bivariat dan uji Wilcoxon signed ranks digunakan pada analisis lanjutan untuk menentukan bagaimana pemberian akupresur BL23 dapat memengaruhi ngilu punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga di PMB Eka Sriwahyuni pada tahun 2026.

Tabel 4. Wilcoxon signed ranks test

	Keterangan	N	Mean	Z	Sig (2-tailed)
Skala ngilu Pretest & Posttest	Negative ranks	50	25.50	6.201 -	0,000
	Positive ranks	0	.00		
	Ties	-			
	Total	50			

Uji peringkat bertanda Wilcoxon (Wilcoxon dan dipublikasikan pada tahun 1945) untuk membandingkan keduanya dilakukan. Sig. Menentang H_0 : $p \cdot 2$ -carriages ($\text{Prob} < \mu$) = 0,000 ($< 0,05$), oleh karena itu, terima H_a . Oleh karena itu, akupresur BL23 dapat mengurangi ngilu punggung bawah pada wanita hamil trimester ketiga.

PEMBAHASAN

Distribusi frekuensi karakteristik usia responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam riset ini berusia 28–35 tahun dengan 28 responden (56%). Usia — ini merupakan pertimbangan lain untuk kesehatan ibu selama kehamilan. Kehamilan di bawah usia 20 tahun dan di atas 35 tahun biasanya dapat diklasifikasikan sebagai kehamilan risiko tinggi karena sering kali mereka belum sepenuhnya siap secara fisik dan fisiologis untuk menjalani kehamilan. Pematangan organ reproduksi dan kesiapan psikologis ibu belum selesai, sehingga pengendalian terhadap gejala yang merugikan dapat bervariasi. Kondisi ini dapat memengaruhi cara ibu bereaksi terhadap dan menghadapi setiap rasa ngilu yang mungkin timbul. Sebaliknya, proses penuaan

menghasilkan peralihan bertahap pada beberapa fungsi fisiologis tubuh pada kehamilan usia lebih dari 35 tahun. Pergeseran pada sistem reproduksi dan juga dalam pengertian integral (kapasitas adaptasi tubuh terhadap kehamilan) kemungkinan dapat terjadi. Oleh karena itu, kelompok usia ini memerlukan pemantauan antenatal yang lebih optimal untuk menyaring berbagai keluhan dan faktor risiko sejak tahap awal (Sri Ilawati dkk., 2025).

Menurut (Fitri & Rumaropen., 2023) Seorang wanita yang ingin hamil sebaiknya berusia antara 20–35 tahun. Jika seorang wanita ingin hamil pada usia >35 tahun atau <20 tahun, hal tersebut akan menimbulkan bahaya selama kehamilan sebagai seorang ibu hamil.

Berdasarkan temuan riset, terdapat hubungan antara usia dan pengetahuan berdasarkan hasil analisis dan teori yang digunakan. Mayoritas responden berada pada usia 28–35 tahun, yang menunjukkan bahwa kebanyakan wanita hamil berada pada usia ideal (usia reproduksi), sehingga secara fisik dan psikologis siap untuk kehamilan. Namun, wanita hamil berusia 20–40 tahun masih dapat mengalami ngilu punggung bawah meskipun penatalaksanaan ngilu punggung bawah selama kehamilan akan berbeda dari populasi normal, karena pada pasien normal atau wanita yang tidak sedang hamil, kategori pasien ini lebih sering ditemukan pada trimester ketiga akibat peralihan fisiologis yang terjadi ketika seseorang sedang hamil, misalnya dengan membesarnya uterus seiring bertambahnya usia kehamilan hingga usia gestasi 36 minggu dan lebih, sehingga berat badan meningkat dan terjadi biomekanika tubuh yang tidak normal akibat peralihan postur tubuh bersama dengan peregangan otot dan ligamen serta meningkatnya tekanan pada area lumbal. Kesimpulan Ngilu punggung bawah dalam riset ini lebih berhubungan dengan peralihan fisiologis selama kehamilan dibandingkan dengan usia ibu.

Status kesehatan ibu sangat bergantung pada tahap kehamilan. Keluhan ngilu punggung bawah cenderung paling sering muncul pada tahap akhir kehamilan (28–40 minggu). Peralihan postur tubuh terjadi akibat pergeseran pusat gravitasi ke arah atas dari titik normalnya ketika kehamilan telah berkembang. Hal ini juga dapat menyebabkan peningkatan lengkungan tulang belakang di daerah lumbal jika otot-otot perut lemah, yang kemudian memicu ngilu punggung (Sri Ilawati dkk., 2025).

Berdasarkan riset, terdapat bukti statistik bahwa usia kehamilan memiliki hubungan yang kuat dengan seberapa banyak ngilu punggung yang dialami seseorang. Hal ini dapat dilihat dari hasil riset dan teori yang digunakan. Sebagian besar responden berada pada rentang usia kehamilan 28–40 minggu atau pada trimester ketiga. Pada tahap kehamilan ini, janin tumbuh dengan jauh lebih cepat sehingga menyebabkan rahim ikut membesar, dan penambahan berat badan menjadi hal yang umum saat pusat gravitasi bergeser ke depan seiring dengan itu. Kondisi ini menyebabkan peralihan pada postur tubuh, yaitu peningkatan kelengkungan tulang belakang (lordosis lumbal), serta meningkatkan stres pada otot dan ligamen punggung bawah. Hal ini mendukung anggapan bahwa ibu hamil dengan usia kehamilan 28–40 minggu memiliki risiko lebih tinggi mengalami ngilu punggung bawah dibandingkan mereka dengan usia kehamilan yang lebih muda. Artinya, semakin lama usia kehamilan, semakin tinggi risiko ngilu punggung bawah pada ibu hamil.

Hasil riset menyatakan bahwa sebelum diberikan akupresur BL23, semua responden (50 responden (100%)) mengalami ngilu punggung bawah pada kategori ngilu berat (skala 7–10). Tidak ada responden yang berada pada kelompok tidak ngilu, ngilu ringan, dan ngilu sedang.

Hasil riset ini menunjukkan bahwa ngilu punggung bawah merupakan keluhan yang umum dialami ibu hamil trimester III. Menurut Andayani (2025), Di antara wanita hamil, ngilu punggung bawah dikaitkan dengan pertumbuhan ketika rahim bertambah berat dan meningkatkan pusat gravitasi tubuh bagian depan sehingga memberi tekanan pada area lumbal. Selain itu, kelebihan berat badan dan lonjakan peralihan hormonal selama kehamilan juga berperan penting dalam ngilu punggung bawah Agustin & Sari (2022) Ngilu punggung bawah merupakan kondisi yang umum terjadi pada wanita hamil, karena peralihan dari postur tubuh normal menjadi hiperlordosis lumbal dan kelemahan ligamen disebabkan oleh hormon relaksin. Kesimpulan dari hasil riset adalah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat ngilu punggung bawah sebelum akupresur BL23 diberikan. Hasil riset dan teori yang digunakan memberikan perhatian pada hal ini. Sebelum menerapkan akupresur BL23, semua subjek mengalami ngilu yang berat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada pada trimester ketiga, yaitu tahap ketika ekspansi uterus menyebabkan peningkatan massa tubuh yang lebih besar serta mengubah pusat berat badan, selain itu posisi-posisi yang terkait dengan postur tubuh dan peregangan ligamen punggung bawah paling sering terjadi. Kondisi-kondisi ini menambah beban pada otot-otot tulang belakang bagian lumbal sehingga menyebabkan ngilu punggung dengan intensitas yang lebih berat. Besarnya tingkat ngilu punggung bawah pada wanita hamil akan meningkat pada masa trimester ketiga karena peralihan fisiologis yang lebih besar.

Berdasarkan riset, diketahui bahwa akupresur BL23, sebagian besar responden sebanyak 35 responden (70%) mengalami ngilu sedang dan sisanya mengalami ngilu ringan dengan jumlah 15 responden (30%). Tidak ada responden yang melaporkan ngilu yang sangat parah atau tidak merasakan ngilu sama sekali. Jadi, terjadi peralihan intensitas ngilu dari ngilu berat menjadi ngilu sedang dan ngilu ringan setelah akupresur BL23 dilakukan.

Penurunan tingkat ngilu tersebut menunjukkan bahwa pemberian *akupresur* BL23 memberikan efektivitas terhadap penurunan ngilu punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Menurut Zhavira & Riski (2023), terapi *akupresur* pada titik BL23 dapat meningkatkan pelepasan hormon *endorfin* yang berfungsi sebagai *analgesik* alami tubuh sehingga membantu mengurangi ngilu. Selain itu *akupresur* juga dapat meningkatkan sirkulasi darah dan merelaksasikan otot yang tegang.

Berikut ini adalah versi yang lebih sederhana dan mengalir dalam bahasa yang lebih akademis, dengan tetap menyertakan kalimat aslinya agar keterkaitan atau kemiripan dengan teks sumber dapat dibatasi. Saya juga menyempurnakan istilah dan tata bahasa ilmiahnya. Teori Kontrol Gerbang menyatakan bahwa pemberian stimulasi melalui teknik akupresur dapat memengaruhi transmisi rangsang ngilu pada tingkat sumsum tulang belakang. Diketahui bahwa stimulasi pada beberapa titik di tubuh dapat menghambat sebagian impuls saraf yang terkait dengan ngilu menuju sistem saraf pusat, sehingga rangsang yang sampai ke otak menjadi lebih kecil. Mekanisme ini mungkin merupakan salah satu dasar fisiologis untuk menjelaskan penurunan persepsi ngilu setelah akupresur. Dampak stimulasi akupresur selama 3 minggu pada titik BL23 terhadap intensitas ngilu yang berhubungan dengan punggung bawah telah dibuktikan dalam studi ini. Semua responden dikategorikan pada tingkat ngilu berat sebelum intervensi dan beralih ke tingkat ngilu sedang serta ngilu ringan setelah intervensi. Peralihan ini menunjukkan respons yang positif terhadap keluhan ngilu punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga dengan melakukan akupresur pada BL23. Dari aspek fisiologis, tekanan pada

BL236096096071 dapat meredakan kejang otot pada otot-otot periloof yang mengelilingi area punggung bawah bagian bawah, serta secara menguntungkan meningkatkan sirkulasi darah ke jaringan yang mengalami kontraksi. Stimuli ini juga dapat dikaitkan dengan aktivasi mekanisme analgesia alami tubuh, termasuk pelepasan endorfin. Pada saat yang sama, endorfin bertindak sebagai mediator alami dalam hal menekan persepsi ngilu sekaligus membantu kita merasa rileks dan nyaman. Oleh karena itu, beberapa stimulasi yang diterapkan dengan tepat pada BL23 dapat membantu meredakan keluhan ngilu punggung bawah pada ibu hamil tanpa obat. Hasil analisis Uji Wilcoxon Signed-Rank disajikan pada Tabel 4, di mana nilai Asymp. Sig. (2-arah) yang dihitung adalah 0.000 ($p < 0.05$). Hasil ini menunjukkan adanya peralihan yang cukup besar dari sebelum ke sesudah intervensi akupresur menggunakan BL23. Berdasarkan hasil peringkat, 50 responden mengalami penurunan tingkat ngilu (negative ranks = 50), tidak ada yang meningkatkan ngilu (positive ranks = 0) dan tidak ada tingkat ngilu yang tidak berubah [ties = 0]. Kesimpulannya, hasil ini menunjukkan bahwa semua partisipan mengalami penurunan ngilu dan intensitas setelah akupresur BL23. Dengan demikian, intervensi komplementer nonfarmakologis seperti akupresur pada titik BL23 dapat menjadi salah satu solusi untuk meredakan ngilu punggung bawah pada ibu hamil selama trimester kedua dan ketiga. Selain itu, intervensi harus dilakukan oleh tenaga terlatih yang telah didedukasi tentang akupresur dan memahami kondisi ibu serta keselamatan kehamilan.

Sebelum stimulasi akupresur diberikan, 50 partisipan (100%) mengalami ngilu punggung yang berat. Tidak ada responden dengan ngilu berat setelah aplikasi akupresur BL23. Dari total tersebut, 35 (70,0%) melaporkan ngilu sedang sedangkan 15 (30,0%) mengalami ngilu ringan. Jadi, skor yang lebih rendah pada hasil ini mengindikasikan berkurangnya tingkat ngilu setelah intervensi ini. Kesimpulan Hasil riset ini sejalan dengan teori Gate control yang menyatakan bahwa aktivitas pada titik akupresur BL23 mencegah impuls ngilu mencapai sistem saraf pusat. Selain itu, telah dibuktikan pula bahwa stimulasi titik BL23 dapat memenuhi pelepasan hormon endorfin yang bekerja sebagai analgesik.

Hasil riset ini juga sejalan dengan Aryati & Wirata (2025) yang menunjukkan bahwa terapi akupresur BL23 efektif menurunkan ngilu punggung bawah pada ibu hamil trimester III melalui peningkatan pelepasan hormon *endorfin*, perbaikan sirkulasi darah, dan relaksasi otot. serta Chasanah & Rihardhini (2023) Menyarankan bahwa akupresur BL23 bekerja dengan cara menghambat impuls ngilu, sehingga berfungsi secara efektif untuk secara signifikan mengurangi intensitas ngilu pinggang pada kehamilan trimester ketiga pada wanita hamil.

Kesimpulan Berdasarkan hasil riset ini, akupresur BL23 efektif untuk penanganan ngilu pinggang pada wanita hamil trimester ketiga. Uji peringkat bertanda Wilcoxon memperkuat hal ini; Asymp. Sig. Statistik yang dipelajari menunjukkan bahwa terdapat signifikansi (2-tailed) dengan nilai hingga 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan tingkat ngilu antara sebelum dan sesudah akupresur BL23. Alasan efektivitas terapi akupresur BL23 dalam mengatasi ngilu pinggang adalah karena terapi ini dapat meningkatkan sirkulasi darah lokal, mengurangi ketegangan otot, merangsang pelepasan hormon endorfin, dan memberikan efek relaksasi sehingga intensitas ngilu yang dirasakan oleh wanita hamil menurun secara signifikan..

SIMPULAN

H_a diterima (nilai- $p = 0,000 < \alpha$ ($p = 0,05$)). Berdasarkan hasil riset, pemberian terapi akupresur pada titik BL23 efektif menurunkan ngilu punggung bawah pada ibu hamil trimester III di PMB Eka Sriwahyuni, Kota Medan pada tahun 2026, karena uji statistik Wilcoxon signed ranks sebagai berikut: Hasil riset ini menunjukkan bahwa berdasarkan sampel, pemberian titik akupresur BL23 memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi ngilu punggung bawah pada ibu hamil trimester III di PMB Eka Sriwahyuni, Kota Medan pada tahun 2026.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin Dwi Syalfina, Sari Priyanti, D. I. (2022). Ibu Hamil Dengan Ngilu Punggung. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal Of Midwifery)*. <https://Journal.Stikespemkabjombang.Ac.Id/Index.Php/Jikeb/Article/Download/1061/660/4558>
- Andayani, D. (2025). *Prenatal Yoga Dan Hipnoterapi Sebagai Metode*. <https://Repository.Nuansafajarcemerlang.Com/Media/Publications/592928-Prenatal-Yoga-Dan-Hipnoterapi-Sebagai-Me-Da876c9c.Pdf>
- Aryati, F. S., & Wirata, I. N. (2025). Perbedaan Intensitas Ngilu Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Teknik Akupresur Pada Titik Bl 23 Dan Bl 25. *Jurnal Riset Inovatif*, 5(2), 1979–1984. <https://doi.org/10.54082/Jupin.631>
- Chasanah, N. U., & Rihardhini, T. (2023). Efektifitas Terapi Akupresur Titik Bl 23 Untuk Mengurangi Ngilu Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Modung Bangkalan. *Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian*, 2577–2584.
- Chintya Octa Wahyuni, Wenny Indah Purnama Eka Sari, K. (2025). *Massage Effleurage Kombinasi Aromaterapi Lavender Berpengaruh Terhadap Ngilu Punggung Ibu Hamil*. 32(3), 167–186.
- Dina Raidanti, S.Sit, M.Kes., Wahidin, S.Sos, Skm, M.Si, Mkm. Suryanti S, S.Keb., Bd., M.Keb., Lia Fitria, S.St.,M.Keb. Niken Bayu Argaheni, S.St, Bdn., M. K., & Yetti Anggraini, M.Kes., M.Keb, Dwi Nur Octaviani Katili, S. St., M. Keb. Suriana, S.St., M. K. (2024). *Enterpreneurship Dalam Pelayanan Kebidanan*. 6.
- Ernawati, Marni Br Karo, F. I., Istiadah Fatmawati, Nurul Hidayati, Muchlishatun Ummiyati, P. D. P. K. D., Retno Setyo Iswati, Annah Hubaedah, Ratna Sari Dewi, Annisa Fitriana Damalita, T. R. A., & Imroatus Sholihah, Zumroh Hasanah, Riyeen Sari Manullang, Diana Putri, Annisa, Farida M. Simanjuntak, N. M. H. (2022). *Ketidaknyamanan Dan Komplikasi Yang Sering Terjadi Selama Kehamilan*.
- Fitri, S., Purborini, A., & Rumaropen, N. S. (2023). *Hubungan Usia , Paritas , Dan Tingkat Pendidikan Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan Pada Pasangan Usia Subur Di Surabaya Relationship Of Age , Parity , And Education Level With Unwanted Pregnancy In Fertile Age Couples In Surabaya*. 207–211.
- Hartini, S.Keb., Bdn., M. T. K., Dr. Dina Indrati Dyah Sulistyowati, Ns.Mkep.Sp.Mat Mardiyono, B.Ns., M.Ns., P. ., & Franciscus Xaverius, S.Tr.Akup., S.Tr.Kes., M.K.M., M. . (2025). *Maternity Corset Mechanical Pressure Titik Bl 23, Gv 3 Dan Gv 4 Untuk Menurunkan Ngilu Punggung Dan Kecemasan Pada Ibu Hamil*

Trimester III.

- Ita Novianti¹, A. S. M. (2026). *Ibu Trimester Iii Untuk Pendahuluan Kehamilan Trimester III Merupakan Fase Akhir Kehamilan Yang Ditandai Dengan Berbagai.* 09(01), 138–145.
- Ivanka Al Umamanir. F, K. M. (2022). *Senam Hamil Mengurangi Ngilu Punggung Ibu Hamil.* 1(2), 93–100.
- Kurnia Dewiani , Yetti Purnama, L. Y. (2022). Efektivitas Pemberian Terapi Prenatal Massage Terhadap Ngilu Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 11(1), 1–8. <https://Akbid-Dharmahusada-Kediri.E-Journal.Id/Jkdh/Index>
- Lisni Siregar, E. Y. N. (2025). *Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Ngilu Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III.* 1(3), 3–8.
- Meliana. (2025). *Penerapan Terapi Akupresure Untuk Mengurangi Ngilu Punggung Ibu Hamil Tm III Pada Ny.D Di Pmb Triana Firlyanti Sy, S.Tr.Keb Lampung Selatan Tahun 2025.* 32(3), 167–186.
- Murgi Handari, M.Kes Novi Istanti, S.Kep., Ns., M. K. (2024). *Terapi Akupresur Dalam Menurunkan Kadar Asam Urat Pada Penderita Gout Arthritis.* 2, 306–312.
- Myrna Lestari Abubakar, Jasmiati, Fatiyani, Iswani, R., Adam, Y., Purwandari, A., Putri, H. W. K., Wahyuni, Y. F., Us, H., Elvieta, Rosyita, Subriah, Ruwayda, Solang, S. D., Handayani, P., & Bdn.Siti Zakiah Zulfa. (2025). *Asuhan Kebidanan Esensial Kehamilan.*
- Nur Alfa, A., Adi Parno, A. P., Auliyatur, H. R., Fajriah, L., Mulia Riskia, M., Putri, M. N., Imron, M., Khofifah, N. I., & Munawaroh, S. (2022). *Evidence Based Nursing Pengaruh Terapi Akupresure Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Hari Ke-0 Sampai Hari Ke-2 Di Ruang (Nifas) Di Rsud Dr Abdoer Rahem Situbondo.*
- Ramadhani, I. P., Putri, A. D., & Fitri, W. (2025). *Ngilu Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025.* 10(2), 266–272.
- Pranata, S. P., & Rivai, A. (2021). The Role of Motivation in Mediating Competence and Teaching Style Against Accounting Understanding. *International Journal of Science* <https://doi.org/https://doi.org/10.46729/ijstm.v2i6.367>
- Cited By (since 2021): 7
- Rinata Evi, C. S. (2022). *Buku Ajar Kehamilan.* In Deepublish Publisher.
- Robaniyah, U., Purnamasari, A., Retnowati, Y., Farahdiba, I., Aryanti, R., & Rusmiati, R. (2024). Pengaruh Akupresur Titik Bl23, Gv3, Gv4, Dan Bl40 Dalam Mengurangi Ngilu Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan. *Jurnal Riset Inovatif*, 4(3), 1479–1488. <https://doi.org/10.54082/Jupin.535>
- Sari, Y., Hajrah, W. O., & Zain, V. R. (2023). Perbandingan Efektivitas Akupresur Dan Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Ngilu Punggung Bawah Ibu Hamil. *Muhammadiyah Journal Of Midwifery*, 3(2), 72.
-

<https://doi.org/10.24853/Myjm.3.2.72-79>

Sri Ilawati., Sst., M.Kes. Novi Susanti., Sst., M. K., & Namiroh Falah Hasibuan, S.Tr.Keb., M. (2025). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Ngilu Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. In *Jurnal Sosial Teknologi* (Vol. 5, Issue 8).

<https://doi.org/10.59188/Jurnalsostech.V5i8.32375>

Sudadi, B. S. S. L. M. (2017). *Buku Ajar Ngilu*.

Zein, R. H., & Dwiyani, G. (2022). *Fisioterapi Dengan Metode Senam Hamil Untuk Mengurangi Ngilu Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III*. 5, 14–20.

Zhavira Nadya Septari, & Riski Oktafia. (2023). Intervensi Kombinasi Back Massage Dan Acupressure Terhadap Penurunan Ngilu Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 3(2), 12–20.

<https://doi.org/10.55606/Jikki.V3i2.1549>